Directions de vie

Mode d'emploi

Ce document a pour but de vous aider à faire le point sur les choses qui sont importantes pour vous dans votre vie. Il se veut un guide pour vous permettre de choisir la direction que vous voulez donner à votre vie sur base de vos choix, de vos valeurs. Comme la **carte et la boussole** de votre vie.

Cependant, souvent, nous n'avons pas eu l'occasion de mettre des mots ou de réfléchir sur ces choses qui sont importantes pour nous. Le résultat de cet exercice représente ce qui est important pour vous aujourd'hui, au moment où vous le remplissez. C'est une **photographie d'un instant donné**

La vie amène de nombreux changements auxquels nous nous adaptons et vos valeurs, ou du moins la priorité que vous accordez à chacune peut évoluer à chaque instant. **Vos valeurs sont vivantes,** elles s'adaptent, tout comme vous.

Faites la distinction entre une direction de vie (par exemple : faire du bien aux autres) et un objectif (être médecin pour continuer sur le même exemple). Ne mentionnez que les directions que vous prendriez même si personne ne savait ce que vous avez fait, s'il n'y a aucune reconnaissance extérieure (comme si vous étiez seul sur une île). Ce qui compte, c'est **votre avis, vos valeurs**.

Il n'est pas toujours facile de savoir ce qui compte réellement, on a rarement l'occasion d'y penser en ces termes. Songez à ce qui vous rend heureux, ce qui vous fait vous sentir bien, à votre place. Pensez à ce que l'on dit de bien de vous et qui vous touche.

Aussi, songez à ce qui vous blesse, ce qui vous énerve. Si cela vous touche, c'est que c'est important pour vous. Si les injustices vous sont insupportables, c'est probablement que la justice est une valeur importante pour vous. Si vous avez des enfants et que vous ne les nourrissez pas d'hamburger tous les jours, c'est probablement qu'une certaine hygiène de vie est importante pour vous.

Voici quelques exercices préliminaires qui peuvent vous aider à faire le point. Imaginez-vous ces situations:

1. Si vous aviez droit à une heure de télévision diffusée dans le monde entier, de quoi parleriez-vous ?
2. Projetez-vous à votre propre enterrement, dans pas mal d'années. Qu'aimeriez-vous que l'on dise de vous durant votre eulogie ?
3. Si vous avez des enfants ou si vous comptez en avoir, quelles sont les trois choses que vous aimeriez leur transmettre ?
4. Si quelque chose vous semble important, demandez-vous si avoir 3x plus de cette chose dans votre vie vous rendrait plus heureux.

Remplissez la feuille ci-après avec les choses qui sont importantes pour vous dans les différents domaines mentionnées et donnez un ordre de priorité (1 à 10, 1 étant la plus haute priorité) à chacun des domaines (dans l'absolu, sans tenir compte des réalités du moment). Ensuite, sur la dernière feuille, mentionnez les choses que vous voulez éviter, qui vous font souffrir, ce que vous voulez changer dans votre vie et, dans le dernier cadre, quelles sont les stratagèmes que vous utilisez pour éviter ces souffrances en notant +, _ ou 0 l'efficacité de cette solution à court et à long terme.

Domaine	Importance
Famille (autre que relation intime ou rôle de parent) *Ex : être disponible en cas de problème*	
Relation Intime/couple, mariage *Ex : sexualité, écoute de l'autre*	
Rôle de parent *Ex : rendre mes enfants autonomes, leur apprendre le respect des autres*	
Amis/vie et relations sociales *Ex : Etre à l'écoute de mes amis. Partager de bons moments.*	
Travail *Ex : Etre responsable de mon travail. Etre un expert et le rester. En faire le moins possible. Contribuer à un monde meilleur*	
Éducation/formation *Ex : Apprendre un métier. Progresser chaque jour.*	
Loisirs *Ex : Partager des bons moments. Dépassement de soi. Créativité. Découvrir des cultures étrangères. Voyager*	
Citoyenneté/communauté/vie associative *Ex : Aider les personnes en difficulté. Justice et égalité des chances. Participer à la vie politique.*	
Spiritualité *Ex : Suivre les préceptes de ma religion. Développer mes connaissances philosophiques. Chercher à comprendre le monde et le rôle de l'Homme.*	
Soins physiques personnels (alimentation/exercice/sommeil) *Ex : Etre en bonne condition physique. Manger Bio. Se faire du bien régulièrement (massage, siestes,…). Avoir une bonne hygiène.*	

Mes Souffrances et mes Solutions

Liste de mes Souffrances **(les pensées, émotions, souvenirs et sensations dont je ne veux pas)**
Ex : - J'ai du mal à aller vers les autres - Je pense que je fais du mal à ceux qui me sont proches - Je ne suis pas assez bien - Personne ne m'aime

Liste de mes Solutions **(ce que j'ai fait pour réduire, éliminer, éviter ou échapper à mes souffrances)**			
Solution	Efficacité court terme	Efficacité long terme	Direction
- Je me renferme sur moi-même - Je mange des sucreries - Je vais faire du sport	0 ++ ++	-- --- +++	Partager de bons moments avec mes amis Avoir une bonne condition physique